

БУТОНЧИК



Исходное положение – лежа на спине, свернитесь клубочком, перекрестив руки, чтобы ладони лежали на противоположных плечах, скрестите ноги и поднимите голову над полом (можно подложить ребенку что-нибудь под голову.)

Важно: Наверху должны быть либо правая рука и правая нога, либо левая рука и левая нога.

Закройте глаза.



Медленно (как в замедленной съемке цветок распускается из бутона) откиньте голову назад и опустите ее на пол. Одновременно раскройте руки и ноги, но не выпрямляйте их полностью – они должны остаться немного согнутыми и не касаться пола.



Задержитесь в этом положении на 5 секунд и затем медленно свернитесь клубочком, вернувшись в исходное положение, поднимите голову, одновременно перекрещивая руки и ноги.

Повторите упражнение еще раз.

Когда все дети в группе научатся контролировать голову и сворачивание и распускание «цветка», попросите их менять верхние ноги и руки каждый раз, когда они сворачиваются клубочком. Например, правые рука и нога сверху в первый раз, левые рука и нога сверху во второй раз и так далее.

Назначение: это упражнение способствует развитию осанки, укреплению мышц шеи и пресса. Вместе с тем, оно имитирует движения младенческого рефлекса Моро. Этот рефлекс лежит в основе развития почти всех сенсорных систем человека: зрительной, слуховой, проприоцептивной, вестибулярной. К 6-8 месяцу жизни ребенка он, выполнив свою функцию, должен угаснуть. Но по разным причинам, остаточные явления рефлекса могут сохраняться и в более позднем возрасте, что ведет к повышенной реактивности организма на внешнюю среду. Выполняя это упражнение, мы можем укреплять нашу нервную систему, давать ей дополнительные возможности для снижения тревожности, повышенной возбудимости, повышенной истощаемости.

